

节气里的生活智慧

——跟着二十四节气读懂古人

杨黠

云南省保山第一中学

摘要：二十四节气是中国古代农耕文明的关键成果，其形成以太阳运动规律为核心依据，在先秦初步测定四立等关键节点，汉代《太初历》使其体系成熟。它深度融入传统节日、礼仪制度，通过谚语传承生产生活经验，与初中语文教材中的诸多诗文紧密关联。二十四节气体现了古人“天人合一”的自然观，反映出对自然节律的遵循与敬畏，为农耕生产提供精确时间指导，蕴含着顺应时序的处世之道和惜时进取的生命态度，同时在饮食、作息与情志调节等养生方面形成系统智慧。本文结合初中语文篇目，探讨二十四节气在理解古人思想与生活中的重要意义，展现其作为古人与自然和谐共处智慧集中体现的价值，从而带领学生学习古人的生活智慧，促进学生健康成长。

关键词：二十四节气；古人智慧；自然观；生活哲学；初中语文教学

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-627X.2025.12.005

引言

二十四节气是中国古代农耕文明的关键成果，它延伸至古人生活的各个角落，在初中语文教材的不少诗词跟文章当中都有体现，如《清明》中“清明时节雨纷纷，路上行人欲断魂”勾勒出清明时节的特殊氛围，《月夜忆舍弟》里“露从今夜白，月是故乡明”跟白露节气存在关联。这些内容让学生在学语文知识的时候，还领略到了二十四节气的独特风采。开展针对二十四节气的深入钻研，能帮我们探究古人在与自然相处、开展农耕事务及塑造生活哲学等方面的智慧，从而更清晰地把握古人的思想与生活，利于学生学习中国的优秀传统文化，培育学生的语文核心素养。基于此，本文就二十四节在初中语文教学中的运用进行了研究。

一、二十四节气的形成与文化内涵

（一）二十四节气的形成依据与过程

二十四节气形成的依据核心是太阳运动规律，古人借助观测太阳于黄道上的位置改变，把地球环绕太阳运行的公转轨道分成二十四等份，每一等份分别对应一个节气，体现出太阳高度角的周期性起伏，早在先秦的阶段，先民早就测定出冬至、夏至、春分、秋分四个具有关键意义的节点，《尚书·尧典》中提及的“日中”“日永”“宵中”“日短”，恰是对这四个节气的早期描述方式。汉代是二十四节气体系走向成熟的关键阶段，太初元年时汉武帝颁布的《太初历》，第一次把二十四节气完整地融入历法体系，界定了各个节气的具体时间及物候特性，在这个过程中，古人把圭表测影、浑仪观测等技术组合在一起，持续纠正节气的时刻，让其与农时需求准确贴合。以长期记录冬至日正午时分的日影长度为途径，测定回归年的周期，为节气划分提供了科学的基础。

（二）二十四节气的文化体现

二十四节气深度掺入传统节日体系，形成别具一格的文化符号，民间出现“打春”习俗，采用鞭打土牛的做法象征春耕开端，此仪式在《礼记·月令》里早有记载；冬至作为所谓的“亚岁”，有诸如祭祖、吃馄饨的习俗，显示出对阴阳转换的看重。这些节日习俗把时间节点转化成文化仪式，强化了社会群体在时间认知上的认同，二十四节气贯穿到礼仪制度里面，古代官方会在关键节气开展祭祀活动，好比春分之际祭日、秋分之际祭月，《周礼》详细载明了这类祭祀的流程及规格，民间依靠节气谚语传承生产生活中的经验，好似“清明前后，种瓜点豆”“白露种高山，秋分种平川”，这些浅显直白的智慧结晶，成为连接自然规律跟人文实践的桥梁，凸显了农耕文明对时间秩序的尊重。

在初中语文教材中，诸多经典篇目与二十四节气有着紧密的内在联系，为学生理解节气智慧提供了生动的文本载体。朱自清的《春》以细腻的笔触描绘了“盼望着，盼望着，东风来了，春天的脚步近了”的万物复苏之景，这恰好与立春、雨水、惊蛰等春季节气的自然变化相呼应。立春作为春季的开端，“东风解冻”的物候特征在文中化作“风里带来些新翻的泥土的气息，混着青草味儿”的鲜活描写；雨水节气“草木萌动”的生机，对应着“小草偷偷地从土里钻出来，嫩嫩的，绿绿的”；而惊蛰“春雷始鸣，蛰虫启户”的律动，则与“鸟儿将窠巢安在繁花嫩叶当中，高兴起来了，呼朋引伴地卖弄清脆的喉咙”的热闹场景形成默契。在初中语文教学中，教师引导学生将课文意象与节气的物候对照品读，能更直观地体会古人以节气划分时段、感知自然的细腻观察力，也让“春回大地”的抽象概念变得可触可感。

二、节气与古人的自然观

（一）节气体现“天人合一”的整体观

古人认为天地人三者是相互关联的整体，二十四节气是该整体观的具体展现形式，节气变化不只是影响自然中的万物，还直接影响到人类社会层面，《黄帝内经》清晰表明提出“人与天地相参，与日月相应”，强调人的生命活动必须跟节气节律相吻合。在初中语文教材中，虽未直接阐述节气与人体、自然的复杂关系，但诸多文本蕴含着与之相通的精神。以惊蛰这个节气为例，此刻春雷初次鸣响，藏起来的虫类苏醒了，古人察觉到人体气血也跟着从内往外涌动，于是主张此时可舒展筋骨，防止陷入过度压抑。这如同教材里对自然生机细致描写的篇章，如《春》中对大地复苏、万物生长的描绘，让学生体会到自然变化对人体状态的微妙影响，提醒学生顺应自然节律调整身心。

到了霜降这个节气，人们需削减户外活动次数，以顺应自然界的闭藏气象。这种把人体机能跟节气变化相联系的认知，这正好是“天人合一”思想的表露。在农业生产活动里，这种整体观表现得愈发显著，古人凭借节气安排播种、收割事宜，并非仅仅是利用自然，而是把自己当成自然循环的一部分，若如“芒种忙种”的谚语这般，既体现了农作物生长的需求，还体现了人对自然节律的主动呼应，促成了人与自然相互依存的生产样式。这与教材中《大自然的语言》所传达的尊重自然、顺应自然规律的理念不谋而合。在初中语文教学中，教师应引导学生从文本中挖掘节气背后的“天人合一”智慧。通过组织节气主题活动，让学生收集资料、分享感悟，体会古人将自身融入自然的智慧，培养他们尊重自然、与自然和谐共处的意识，让这份古老智慧在新时代绽放光彩。

（二）节气反映对自然节律的遵循与敬畏

二十四节气的厘定过程，本身就是古人敬畏自然节律态度的彰显，他们借助长期对日影、物候等自然现象进行观测，归纳出稳定的节气规律，并非凭借主观意志对自然进行改造，《逸周书·时训解》详细地把每个节气的物候特征记载了，就如“立春之日，东风让冰面解冻；再过五天，蛰伏的昆虫开始苏醒；又过五天，鱼游到冰旁”，这种对自然现象的细致记录，展现了古人对自然规律的看重。初中语文教材中虽未直接呈现此类记载，但蕴含着对自然敬畏的共通精神。

古人对节气的奉行，同样体现在生活的细微环节里，冬至日“静处闭关，百官罢事”的习俗，并非只是休息方面的需求，而是基于对“阴极之至，阳气始生”这个自然规律的敬畏，认为这个时候应减少人为的活动，顺应天地阴阳的交替。这恰似教材中那些对自然景象细腻

描写的篇章，如《春》里对春草、春花、春风的生动描绘，让我们感受到作者对自然生机勃勃的赞美与敬畏，提醒学生尊重自然生命的发展节奏。

清明上坟时“禁火”的传统做法，则与春季气候干燥、易出现火灾的自然特性相关联，展现出对自然潜在危险的防范意识。这种敬畏不是那种被动的顺从，而是蕴含着主动适应的聪明才智。就像教材中《大自然的语言》所讲，古人依节气掌握自然周期性变化，提前规划，如“处暑种高山，白露种平川”，根据不同节气的温度、降水特点，合理安排作物种植海拔。在初中语文教学中，教师应引导学生从文本中感受古人对自然的敬畏。可以开展相关主题活动，让学生收集节气资料，分享节气故事，体会其中蕴含的智慧。让学生在文字的世界里，领悟到遵循自然节律、敬畏自然的重要性，从而培养他们尊重自然、与自然和谐相处的意识，让这份古老智慧在新时代焕发生机。

三、节气中的农耕智慧在初中语文教学中的体现

二十四节气为农耕生产事宜提供了精确的时间坐标，古人利用节气跟物候的对应关系，创建起一环套一环的农事安排体系，气温上升至适宜作物发芽的临界值，华北地区就着手翻整土地，为春播作物缔造疏松的生长环境格局；临近雨水节气，长江流域擅长水稻种植的农民会整理秧田，依靠这时增多的降水把稻种浸泡，推动胚芽开始生长。这种指导全程跟随作物生长历程，黄河流域的冬小麦进入灌浆阶段，种田者应马上为小麦灌“灌浆水”，还需巡查麦田做好蚜虫防治，此刻降水的次数和小麦的需水量高度契合一致；秋分节气出现之后，东北地区的大豆叶子渐渐变黄，农户依照“秋分不割，霜打风磨”的经验，集中着手收割，以防霜冻弄坏豆荚。从开始播种到最终收获的每个关键节点，节气都给出了可进行操作的时间引导，让农事活动摆脱盲目局面，而《农政全书》所记录的“清明浸种，谷雨下秧”等农事俗语，正是对这种精准指导的总结。

在初中语文教学中，二十四节气相关的内容蕴含着丰富的教学资源。教师可以引导学生阅读经典文学作品中涉及节气的篇章，如古代诗词中就有大量关于节气的描写。以描写立春的诗句为例，“律回岁晚冰霜少，春到人间草木知。便觉眼前生意满，东风吹水绿参差”，诗人通过细腻的笔触，描绘出立春时节大地复苏、草木萌动的景象，让学生感受到节气变化在文学创作中的生动体现。通过分析这些诗词，学生不仅能提高文学鉴赏能力，还能深入了解节气与自然、生活的紧密联系，体会到古人对自然细致入微的观察和丰富的情感表达。

竺可桢的《大自然的语言》系统介绍了物候学知识，其中二十四节气正是物候现象的重要参照。文中提到“杏

花开了，就好像大自然在传语要赶快耕地；桃花开了，又好像在暗示要赶快种谷子”，这类物候信号与“清明前后，种瓜点豆”“谷雨栽上红薯秧，一棵能收一大筐”等节气谚语一脉相承。课文将“立春过后，大地渐渐从沉睡中苏醒过来”的物候变化，与“布谷鸟开始唱歌，劳动人民懂得它在唱什么：‘阿公阿婆，割麦插禾’”的农事指引相结合，清晰展现了节气作为“大自然的语言”对农业生产的指导价值。学生通过研读可以发现，古人正是在长期观察节气物候的基础上，总结出“白露种高山，秋分种平川”等适配地域气候的耕作经验，而课文则为这些传统智慧提供了现代科学的解读视角，让学生既理解节气的实用价值，也体会其背后蕴含的实证精神。这些经千百年验证过的规律，让有限土地资源的利用发挥到极致，体现了古人在生产实践劳作中积累的系统性智慧。

四、节气反映的古人生活哲学促进学生的发展

（一）顺应时序的处世之道

二十四节气的循环往复，让古人形成了顺应时序的处世之道，他们认为人事活动需与自然节律同步，不可违背时令。这种思想在初中语文教材中多有体现，欧阳修《醉翁亭记》中“野芳发而幽香，佳木秀而繁阴，风霜高洁，水落而石出者，山间之四时也”，以山间四季的自然更迭对应“四时之景不同，而乐亦无穷也”的人生感悟，暗含“顺应时序则能得自然之乐”的处世智慧，与“春耕夏耘，秋收冬藏”的时序观一脉相承。学生们阅读此文，能体会到古人随自然节奏生活的悠然心境，明白遵循规律能收获内心的宁静与满足。

《礼记·月令》强调孟春之月“不可以称兵”，因春季属生，不宜发动战争，而初中语文选文中陶渊明《桃花源记》描绘“土地平旷，屋舍俨然，有良田、美池、桑竹之属”的理想生活，其“黄发垂髫，并怡然自乐”的状态，正是对“顺应自然时序、不违农时”生活方式的向往，折射出古人对“与时偕行”的推崇。这反映出古人对“与时偕行”的推崇，初中语文教材选取这样的经典，让学生领悟到遵循自然秩序，才能构建和谐美好的生活。日常生活中，人们遵循“春耕夏耘，秋收冬藏”的节奏，在合适的时节做恰当的事，体现出对自然秩序的尊重，这种思想延伸到人际交往中，形成“时止则止，时行则行”的处事原则，主张在不同境遇下调整行为方式，以求得内外和谐。它教导学生在不同境遇下灵活调整行为，如在与同学相处时，懂得把握时机，该表达时畅所欲言，该沉默时静心倾听，以实现内外和谐。初中语文教材中的这些经典篇章，如明灯照亮学生成长之路，让他们在感悟古人顺应时序的处世之道中，汲取智慧，更好地面对生活与人际交往。

（二）惜时进取的生命态度

节气的更替也催生古人惜时进取的生命态度，“一寸光阴一寸金”的观念，在节气中体现为对每个时段价值的重视，初中语文教材中的经典文本对此多有呼应。

朱自清《匆匆》中“燕子去了，有再来的时候；杨柳枯了，有再青的时候；桃花谢了，有再开的时候”，以自然物候的循环对比“我们的日子为什么一去不复返呢”的追问，暗含节气循环中“时光不可逆”的紧迫感，与“春争日，夏争时”的农谚共同传递出对时间的珍视。在教学时，可引导学生反复诵读，品味文字间对时间流逝的细腻感受，组织讨论分享自己浪费时间的经历，从而深刻领悟惜时的重要性。

王湾《次北固山下》中“海日生残夜，江春入旧年”，以冬春交替的节气节点为背景，既写时序更迭的自然规律，又暗含“新旧相推，时不我待”的进取精神。在教学中，可结合节气知识，让学生了解立春等节气所象征的新开始，引导学生思考古人如何在节气节点制定计划、积极奋进。再让学生联系自身，制定学习计划，将惜时进取的态度落实到实际行动中。初中语文教材里的这些经典文本，以节气为底色，绘就了惜时进取的生命画卷。教师借助这些文本教学，能让学生在文字中汲取智慧，在感悟中培养积极向上的生命态度，书写属于自己的精彩人生。

结语

二十四节气凝聚着古人对自然、生产、生活的深刻思考，是一套完整的生存智慧体系。从指导农耕生产到规范日常作息，从塑造生活哲学到指引养生之道，节气渗透在古人生活的每个维度，展现了与自然和谐共处的生存逻辑。初中语文学习中接触的节气相关诗文，是理解这种智慧的重要载体，也是学生学习生活智慧的关键资源。深入体会节气内涵，不仅能帮助学生更好地解读古诗文，更能让他们感知传统文化的厚重，学会从时间节律中汲取生活智慧，传承顺应自然、积极进取的精神内核。

参考文献

- [1] 佚名. 二十四节气 [J]. 小猕猴: 学习画刊, 2022 (20): 1.
- [2] 叶蕾, 王立琴. 某初级中学语文教师对二十四节气知晓情况调查 [J]. 读与写: 下旬, 2021 (8): 0134-0134.
- [3] 黄伟. “二十四节气”项目式学习探索与实践 [J]. 基础教育论坛, 2023 (24): 7-10.
- [4] 张建雄. 二十四节气文化在语文教学中的渗透与传承 [J]. 中学语文, 2020 (6): 2.
- [5] 刘建琳. 传统文化教育在语文教学中的渗透策略 [J]. 作家天地, 2021, (34): 81-83.